



Trädgårdsmustsäsongen är i full gång med öppettider lördagar kl 10 - 16

Du är välkommen till oss med dina äpplen så kan vi musta, eller köpa, dem. Mogna, ej ruttna, inte heller i hage fallna kan de bli fin fin must. För att få fram 1 liter must behöver man ungefär 2 kilo äpplen.

Musten blir godast om man blandar olika sorters äpplen och för att kunna göra en pressning begövs drygt hundra kilo frukt. Detta gör att vi helst blandar de trädgårdsfrukter som vi får in och säljer tillbaka en god dryck. För att man ska få tillbaka endast sina egna äpplen krävs minst två hundra kilo. Du måste även boka tid.

Äpplen ska vara mogna och fina. Stötskador och skorvengripna äpplen går utmärkt att musta. Däremot får de inte vara ruttna. Äpplen som är plockade i beteshagar får inte mustas.

Pastöriserad must i oöppnad förpackning är hållbar i ett år i rumstemperatur. Vi har flaskor och bag-in-box som vi säljer till självkostadspris.

Öppettider för inlämning är lördagar 10 - 16. Övrig information hittar ni på www.karlskronamusteri.se.

Ni kan köpa till grönsaker, must och närodlade och **KRAV**-certifierade torrvaror av oss. Tilläggen hittar du på vår hemsida. SMSa eller e-posta din beställning. Varorna kommer tillsammans med din låda.

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0708 25 40 66
kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



NYHETSBRÉV #42 17, 18 okt 2012

Hej!

Idag får ni potatis (Solist) morötter, kålrabbi, rödbetor och pumpa från vår gård i Ramdala, samt gul lök från T. Turesson i Vinslöv. I fruktlådorna får ni Rubinola, Röd Aroma och Concorde från oss samt bananer. Allt är **KRAV** odlat.

Vi gav i år **pumporna** en ny chans och det gick godkänt bra. Det är inte så svårt att odla pumpor, de växer gärna och mycket och så länge de grott så kräver de inte jättemycket vatten. Men de är inte lätta att hålla ogräsfria. Eftersom de breder ut sig har vi svårt att köra med ogräshackor intill dem och under dess stora blad trivs både våtarv och nattskatta. I år rullade vi ut en bred strimma halm och mitt i detta har pumporna växt. Halmen har tryckt undan orgäset ganska bra och vi tycker att det är roligt att kunna skicka med en färgglad pumpa som en hösthälsning. Den är fin men är också god att äta.

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0708 25 40 66
kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE

Pumpa

pumporna är fina och håller sig bra över Halloween men vi hoppas att ni sedan äter upp dem.

De passar till soppa men är också väldigt goda att steka eller att ungsbaka. Det går bra att förvara även uppskuren pumpa i några dagar om ni inte vill använda hela vid ett tillfälle, låt den då ligga öppet i kylskåpet.

Stekta: dela pumpam och ta bort kärnor och det lösa fruktköttet runt kärnorna. Skär bort skalet med kniv och tärna pumpan. Det är viktigt att bitarna är jämstora. Hetta upp olivolja i en stekpanna, lägg i pumpan och sänk värmen lite. Salta ordentligt och peppra och smaksätt med chili eller vitlök. Pumpan är färdig när den är mjuk rakt i genom men kan fort bli för mjuk så känn med en gaffel och smaka, efter cirka 3 - 5 minuter.

Ungsbakade: Ta bort kärnor och skal som ovan men dela pumpan i lite större klyftor. Lägg dem i ett ungsfast fat, ringla över olja, salta, peppra och smaksätt med chili eller vitlök. Sätt in dem i mitten av ugnen i 250 grader i ca 15 minuter. Det går så klart bra att baka dem tillsammans med andra rotfrukter men lägg då in dem den sista kvarten.

Gratinerad kålrabbi

1 kålrabbi
1 dl grädde
1/2 - dl fint riven ost
salt och svartpeppar

Sätt ugen på 200 grader. Skala och skär kålrabbin i smala stavar. Lägg dem i en form, salta, peppra, häll över grädde och strö över ost. Gratinerad i ca 10 minuter och servera till kokt potatis.

Detta är samma recept som förra veckan men purjolök och fungerar bra med även fänkål och kålrot.



Kålrabbi- och rödbets-soppa med pesto

1 - 2 msk smör
1 stor eller 2 små kålrabbi
1 rödbeta
1 - 2 gula lökar
1 liter varm grönsaksbuljong
2 msk crème fraiche
6 tsk pesto till garnering

Skala och skär kålrabbin, lök och rödbeta i tärningar. Smält smöret i en stekgryta. Lägg i kålrabbi, lök och rödbetar. Stek i 5 minuter, häll i buljongen och låt koka upp. Tillsätt crème fraiche och krydda med svartpeppar och salt. Koka i 8 - 10 minuter eller tills grönsakerna är mjuka men inte mosiga. Smaka av med salt och servera med ringlad pesto på.

Pastasås med lök och morötter

3 gula lökar
ca 400 g morötter
2 gula pakrikor
1 bit vitkål eller savoykål
2 msk olja
1 tsk salt
2 msk brun farin
1 dl pressad apelsin
2 msk soja
1 msk maizena

Skär alla grönsakerna i fina strimlor. Fräs dem var för sig i lite olja så att de blir knappt genomstekta. Lägg dem i en större gryta eller wok. Rör ihop de övriga ingredienserna till en sås, häll över grönsakerna och låt koka upp. Smaka av med salt och servera till nykokt pasta.